تلبینا

اجزاء:

- بھگوئی ہوئی جو____ آدھ کپ
- دودھ____ 6لیٹر
- کھجوریں____ 6-8عدد
- دودھ____ 4کھانے کے چمچ
- شہد____ حسبِ ذائقہ
- پستہ____ حسبِ ضرورت
- بادام____ حسبِ ضرورت
- کشمش____ حسبِ ضرورت

•کوکونٹ____ حسبِ ضرورت

ترکیب:

جو کو دھو کر رات بھر تین سے چار گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔

اب ایک پین میں 5 کلودودھ گرم کر کے ابال لیں۔

پھر اس میں بھگوئی ہوئی جو ڈال کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے جو گلنے تک پکائیں۔

اب کھجوروں کی گھٹلیاں نکال لیں۔

پھر ایک گرینڈر میں کھجوریں اور 1 کلو دودھ ڈال کر اچھی طرح گرینڈ کر لیں۔

اب اس میں کھجوروں کی پیسٹ، شہد اور دودھ ڈال کر درمیانی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔

پھر اس میں ڈرائی فروٹس ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔

اب اسے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور ڈرائی فروٹس کے ساتھ گارنش کر کے سرو کریں۔

0307-8162003